

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ
РАССЛАБЛЯЮЩИХ УДАРОВ КУРСАНТАМИ
УО «АКАДЕМИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

Изучение научных публикаций в сфере техники выполнения боевых приемов борьбы свидетельствует о том, что одним из условий эффективного выполнения приемов является наличие благоприятной динамической ситуации (далее – БДС).

Прием, который сразу выполняется с основной части и игнорируется подготовка благоприятной ситуации, редко достигает цели. Обычно успех приносят сложные атаки – два или три разнообразных действия (первые создают благоприятную динамическую ситуацию для атаки последующими действиями). Все они выполняются непрерывно, как одно целое действие, когда способ подготовки благоприятной ситуации и структура атакующего приема сливаются в единое действие, так называемые «двигательные ансамбли».

Данная благоприятная динамическая ситуация может возникать стихийно либо быть создана специально.

В спорте создание указанной ситуации может быть реализовано только средствами спортивной борьбы, ограниченными рамками правил соревнований. Правилами спортивной борьбы запрещен целый ряд приемов, среди которых удары, болевые приемы в стойке и др.

В деятельности правоохранительных органов по пресечению преступлений и правонарушений для создания БДС наоборот следует применять боевые приемы борьбы, среди которых удары, болевые приемы в стойке и др. Право применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, предоставлено сотрудникам органов внутренних дел в соответствии с законодательством (статья 27 Закона Республики Беларусь «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» и иных нормативных правовых актах). Удары, применяемые сотрудниками органов внутренних дел с указанной целью, называются «расслабляющими» («отвлекающими» по терминологии правил соревнований по рукопашному бою).

Способы создания БДС – ключевой фактор, влияющий на успешность реализации технических действий (приемов). Поэтому значительный теоретический и практический интерес представляет исследование способов и механизмов создания таких ситуаций.

Проблема создания благоприятной динамической ситуации при выполнении боевых приемов борьбы является актуальной для сотрудников обоего пола. Однако если некоторые материалы по технике и способам выполнения

расслабляющих ударов мужчинами можно почерпнуть из научных публикаций по ударным единоборствам, то исследований эффективных способов создания БДС сотрудниками женского пола в доступной нам литературе обнаружить не удалось.

В качестве факторов, влияющих на эффективность расслабляющего удара (специально созданной благоприятной динамической ситуации) следует выделить:

- часть тела, которой наносится расслабляющий удар;
- силу удара, используемого в качестве расслабляющего.

Для исследования первого фактора на занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» было проведено педагогическое наблюдение за техникой выполнения действий по задержанию и сопровождению задержанного, в частности за способами выполнения расслабляющих ударов. Также был проведен опрос курсантов 5-го курса учреждения образования «Академия МВД Республики Беларусь» 2011 и 2012 годов выпуска ($n=609$, из них мужчин – 452 чел., женщин – 157 чел.), одной из задач которого было определение вида ударов, применяемых для создания благоприятной динамической ситуации. Средний возраст респондентов составил у курсантов мужского пола $22,1 \pm 0,78$ года, у курсантов женского пола – $22,08 \pm 0,17$ года.

В результате исследования особенностей видового состава ударов, применяемых для создания БДС, было установлено, что среди курсантов мужского пола удар ногой наносят немногим более половины обучающихся – 53,98 %. Для создания указанной ситуации используют удар рукой 41,37 % курсантов и еще 4,65 % – выполняют расслабляющий удар любой частью тела в зависимости от ситуации.

Соотношение способов нанесения расслабляющего удара в рамках создания благоприятной динамической ситуации курсантами женского пола значительно отличалось от данных, полученных у мужчин. Так, подавляющее большинство курсантов женского пола (81,52 %) для этих целей используют удар ногой. Рукой выполняют указанный элемент техники 17,2 % обследованных и 1,27 % женщин наносят расслабляющий удар любой частью тела в зависимости от ситуации (рис.).



Способы выполнения расслабляющего удара
курсантами Академии МВД
Республики Беларусь, %

При рассмотрении второго фактора – силы расслабляющего удара – необходимо отметить, что в ряде научных исследований, проведенных в ударных видах единоборств, показано, что удары ногами по величине силового компонента больше ударов руками в 1,5–2 раза.

При сопоставлении силовых возможностей мужчин и женщин в научной литературе отмечается, что мышечная сила у женщин составляет в среднем 75 % этого показателя у мужчин. При этом сила мышц верхних конечностей у женщин меньше на 43–63 %, а нижних – лишь на 25–30 % по сравнению с мужчинами.

Таким образом, подводя итоги исследования, можно констатировать, что выполнение ударов ногами является наиболее применяемым средством создания благоприятной динамической ситуации у курсантов учреждения образования «Академия МВД Республики Беларусь».

Превалирование у курсантов женского пола ударов нижними конечностями в качестве расслабляющих связано с различными силовыми возможностями мужчин и женщин и обусловлено физиологическими особенностями женского организма.